

YOGA
MET
EVY

EVY GRUYAERT
JOACHIM MEIRE



YOGA MET EVY

‘Komaan, volhouden! Je kan het! Ik ben trots op je!’ Het zijn intussen bekende slagzinnen. Wat in 2006 begon als een tv-programma, *Vlaanderen Sportland*, blijkt tien jaar later nog steeds een sportief succes. En de sportkriebels blijven komen!

Vanuit oprechte persoonlijke interesse en ervaring richt ik nu het eerste online yogaplatform met *start to*-programma op. In *Yoga met Evy* leer je een heleboel yogaposes op een leuke, onderbouwde en 100% betrouwbare manier. Aan de hand van stap-voor-stap-workshops nemen we je mee doorheen drie levels. Daarna ben je helemaal klaar om zelf een ‘echte’ yogastudio binnen te stappen of verder online lessen te volgen op www.yogametevy.com!

EVY EN YOGA

Mijn rechterknie schijf die uit de kom ging. Daar begon het in 2009 allemaal mee. Het gevolg? Een operatie en een jaartje revalidatie. Van lopen was een paar maanden lang zelfs geen sprake meer. Dus ging ik op zoek naar een sport die ik wél mocht beoefenen tijdens mijn revalidatieperiode.

‘Hangmatyoga, dat is wat voor jou!’, zei een vriendin me. Eerst was ik wat sceptisch, maar de enthousiaste *yoga teacher* liet me kennismaken met het plezier dat je uit hangmatyoga kunt halen. Vroeger dacht ik bij yoga ook spontaan aan zweverig gedoe, wierookstokjes en bizarre muziek. Maar al na de eerste les waren mijn vooroordelen gesmolten als sneeuw voor de zon. Het energieke gevoel kreeg ik er zomaar bovenop. *This was fun!*

Ik bleef nog een tweetal jaar hangmatyoga volgen, ook al mocht ik allang weer lopen. Het was gewoon zo fijn én het maakte me flexibel, zowel lichamelijk als mentaal. Yoga was echt pure luxe voor mezelf, 100% *me-time*, iets om telkens weer naar uit te kijken.

Ik probeerde ook enkele andere yogastijlen uit en al snel ontdekte ik dat vinyasa-yoga en yin-yoga het best bij me pasten.

In het voorjaar van 2014 was ik helemaal *into* yoga. Tijd voor een *teacher training*! Mijn lesgevers vertelden me over hun *teacher training* in... Brazilië. Geweldig! Maar zo lang kon ik mijn man en zootje niet missen...

Toen kreeg ik plots een mail over een *teacher training* in Brugge en Gent. In september begon ik eraan en intussen leerde ik al ongelooflijk veel bij. Mijn leraar leerde me de kneepjes van de alignment-based yogatechniek, waarbij veel aandacht wordt besteed aan een correcte uitvoering van de poses. Helemaal mijn ding!

Yoga hoeft helemaal niet zweverig of saai te zijn. Iederéén kan yoga doen. Het is een van de meest laagdrempelige sporten die ik ken: toegankelijk, betaalbaar en goed voor je lijf én je *mind*! En omdat yoga zoveel voor mij doet, moet ik het gewoon delen. Het resultaat ontdek je nu op www.yogametevy.com!

WWW.YOGAMETEVY.COM

Omdat ik je graag een totaalbeleving aanbied, kiezen we voor een boek én een online platform. Beide zijn ideaal om de yogabeginselen onder de knie te krijgen én vullen elkaar perfect aan. Geen copycats dus, maar lekker aanvullend!

Het boek heb je nu al in handen en het online platform komt er heel snel aan! Benieuwd hoe dat er zal uitzien? Wil je graag als eerste ontdekken wat er allemaal precies te beleven valt?

Laat dan nu je gegevens achter op www.yogametevy.com. Ik houd je persoonlijk op de hoogte van alle nieuwtjes!

‘Flexibele’ groetjes :-)

Evy

INHOUD

Inleiding 15

- Wat is yoga? **16**
- Yoga: what's in a name? **17**
- Yogastijlen **22**
- Waarom yoga? **25**
- Yoga to the rescue **26**
- Yoga en het 21-dagen-concept **30**
- Alignment-based yoga **33**
- Meet the teachers **35**
- Wat heb je nodig? **37**

Deel I: Fundament 39

- SESSIE 1: De juiste uitlijning **45**
- SESSIE 2: Move & relax **55**
- SESSIE 3: Doggy style **66**
- SESSIE 4: Ready for some planking? **73**
- SESSIE 5: To cobra or not to cobra **76**
- SESSIE 6: Salute the sun & shine on **81**
- REEKS I: Breathe & move **86**

Deel II: Kracht 89

- SESSIE 1: Ademen als darth vader **94**
- SESSIE 2: Hug your muscles to the bone **96**
- SESSIE 3: Hug the midline **101**
- SESSIE 4: Naar de kern **107**
- SESSIE 5: Yoga is hardcore **111**
- SESSIE 6: Float on your arms, baby! **116**
- REEKS II: Empower yourself **122**

Deel III: Stretch **125**

SESSIE 1: Bend it forward **131**

SESSIE 2: Yoga with a twist **132**

SESSIE 3: Bend it like beckham **149**

SESSIE 4: Open heupen, happy heupen **159**

SESSIE 5: Invert your world **172**

SESSIE 6: Vind je evenwicht **181**

REEKS III: Open your heart **186**

Filosofie **189**

De subtiele wereld van de yogafilosofie **191**

Meet Mr. Patanjali **194**

De Bhagavad Gita **196**

Index **198**





My goal is to build a life I don't need a vacation from

‘Help! Ik snak naar vakantie!’ Hoor jij dat ook zo vaak van mensen rondom je? Of van jezelf? Zou het niet fijner zijn als we ons leven zo kunnen regelen dat het lijkt alsof we altijd een klein beetje met vakantie zijn? Elke dag een sprankeltje vakantiegevoel in je leven binnensmokkelen – de max, toch!

Bekijk je leven eens vanuit helikopterperspectief. Hoe ziet je agenda eruit? De relatie met je partner, kinderen, vrienden, ...? En is daarin nog ruimte voor zelfrespect en me-time? Hoe staat het met je eetgewoontes? En welke andere tijdverslinders knabbelen gaatjes in je agenda?

Daarna is het tijd om knopen door te hakken. Kies voor jezelf en jouw leven! Ga voor keuzes die je energie geven en je leven ‘leefbaarder’ maken.

Zo hoef je niet te wachten tot je jaarlijkse vakantie om je te kunnen ontspannen en goed te voelen, maar maak je een bewuste keuze om van elke dag te kunnen genieten. En zo worden je vrije dagen ook weer écht vrij.

Don't make
change too
complicated,
just begin

Elk begin is moeilijk. Daar vinden we geen doekjes om. ‘Gewoon beginnen’: het is het moeilijkste én het dapperste wat je kan doen.

Denk maar aan het begin van een krakend vers, nieuw jaar. Traditiegetrouw zitten we vol goede voornemens zitten die we dan – ook volgens eeuwenoude traditie – na een maand of drie (als het al zo lang duurt) alweer helemaal vergeten zijn. Geen tijd, geen zin, geen ruimte, geen geld... Smoezen genoeg. Dat komt er natuurlijk van als je jezelf te hoog gegrepen, onhaalbare doelen oplegt.

Laat bij je volgende poging de grote plannen eens achterwege. Vergeet die grote, vaak onrealistische doelen en begin er gewoon aan. Doe! Hou vol! Dan volgt de rest vanzelf. Echt waar!

Yoga werkt, daar is zelfs de wetenschap het over eens! Goed nieuws, natuurlijk. Maar yoga werkt enkel als je er een goede gewoonte van maakt. Lees: regelmatig en ononderbroken oefenen. Discipline kweken is moeilijk en dat is perfect menselijk, want we zijn kampioenen in het verzinnen van uitvluchten en smoesjes. Wil je echt de vruchten van yoga plukken? Maak dan een afspraak met jezelf en... *no excuse!*

‘In het begin ging ik maar één keer per week naar de yogales. Hoeveel deugd het me ook deed, het effect was na elke les weer relatief snel verdwenen. Ik beseftte dat je ook thuis een yogagewoonte moest opbouwen. Dus: exit excuses, hallo yogamatje in de logeerkamer! Soms tien minuutjes – vlak na het opstaan of rustig aan voor het slapengaan, soms wat langer. Soms maak ik gewoon mijn nek en schouders los na een hele dag bureauwerk, soms maak ik echt een uur tijd vrij voor een hele reeks yogaposes. Hoe kort of hoe lang het ook duurt, deugd heb ik er altijd van!’ – Evy

Een pose uitoefenen op de yogamat is een beetje als een huis bouwen: zonder fundament waait je huis meteen weg tijdens een storm. En dat is net zo met een yogapose: de houding ontvouwt zich pas als je fundament stevig is.

Daarom is het zo ontzettend belangrijk om je houding altijd correct uit te lijnen. Je uitlijning is de optimale blauwdruk. Het laat je toe om terug te keren naar je oorspronkelijke natuur.

JE LICHAAM CORRECT UITLIJNEN: HOE DOE JE DAT?

Het is de bedoeling dat je alle onderdelen van je skelet – hoe klein ook – mooi op elkaar stapelt. Het doel? Met zo weinig mogelijk energie in de pose staan. Je hoofd weegt immers al snel 5 kilogram. Dus terwijl je je hoofd vooroverbuigt, moeten je nekspieren overuren presteren om te vermijden dat je hoofd voorovervalt. Niet onbelangrijk om te weten, want het kan een oorzaak zijn van spanningshoofdpijn.

Mentale stress, een verkeerde (zit)houding... het verslindt bakken energie omdat je er – waarschijnlijk zelfs ongemerkt – je spieren door opspant.

Resultaat? Aan het einde van de dag zak je volledig uitgeblust en futloos neer op de bank...

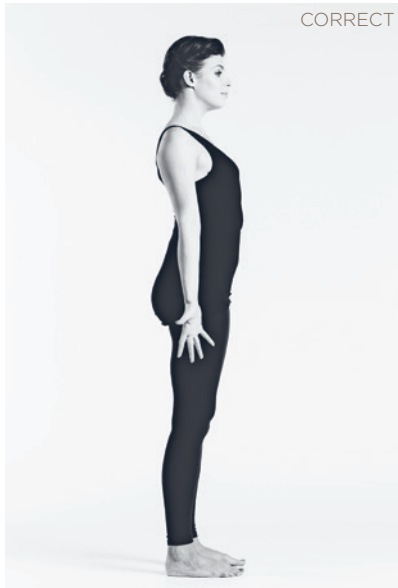
Yoga draait om poses, veel verschillende poses die je in het dagelijkse leven niet of nauwelijks aanneemt. Het is dus ontzettend belangrijk om de poses correct uit te voeren. Hoe meer yoga je doet, hoe meer je je – ook in het dagelijkse leven – bewust zult worden van je lichaamshouding.

De instructies van de uitlijning verplichten je om aanwezig te blijven. Om je aandacht te richten op bepaalde delen van je lichaam. Zo dwaal je niet af en doe je tegelijk een meditatie-oefening in aandacht.

Je lichaam zal je dankbaar zijn omdat je (zo veel mogelijk) terugkeert naar de oorspronkelijke natuur van je skelet. En dat maakt je aantrekkelijker én vitaler, want je lichaam hoeft geen energie te steken in het corrigeren en compenseren van verkeerde houdingen. Een win-win!

‘Check! Dit is zo herkenbaar! Als kind leed ik al aan migraine en spanningshoofdpijn. Soms lag ik wel drie dagen onafgebroken in bed. Door veel bezig te zijn met yoga, juiste voeding, bewust ademen en lopen, gaat het al véél beter. Ik leerde mezelf beter kennen. Wat heb ik nodig? Wat kan ik beter mijden? Hoe ziet mijn houding eruit? Nu heb ik een pak minder last van spanningshoofdpijn.’ – Evy

‘Dit is echt een geweldig trucje! Doordat je constant kleine, haalbare instructies krijgt, heb je geen tijd of ruimte om af te dwalen naar dagelijkse besloomingen en lange to-dolijstjes. Zo werkt het bij mij in elk geval! Zonder dat ik het besepte, leerde ik zo om bewust te focussen op het hier en nu.’ – Evy



"Gewoon "staan" – zo banaal als het klinkt, zo veel dingen kun je fout doen in deze pose. Erg confronterend, hoe verkeerd we vaak staan, vind ik... Het kostte mij persoonlijk bijzonder veel moeite. Maar intussen heb ik het onder de knie en moet ik zeggen: mijn skelet stapelen, I love it!" – Evy



TADASANA DE BERGHOUDDING

Tadasana: de absolute basishouding in yoga. In deze pose doe je niets anders dan rechtop staan, als een berg (of *tada* in het Sanskriet). Gewoon rechtop staan? Wat is daar nu aan?

Wel... meer dan je denkt. De essentie van deze houding? Aanleren hoe je alle onderdelen van je skelet netjes boven elkaar plaatst. De bedoeling? Met minimale spierspanning rechtop staan. En dat vraagt oefening!

Wat voel je terwijl je staat als een berg? Al snel zul je merken dat je de neiging hebt om je schouders te laten hangen en je hoofd iets naar voren te duwen. Maar je hoofd weegt ongeveer 5 kilo en als je het niet helemaal recht op je wervelkolom laat rusten, bezorg je je nek- en schouderspieren heel wat extra werk.

Net zoals een perfect gestapelde blokkentoren niet omvalt, moet ook jij ervoor zorgen dat je niet omvervalt. En dat doe je door alle 'blokjes' precies boven op elkaar te stapelen. Een voorovergebogen lichaamshouding kost je lichaam ontzettend veel (onnodige) energie. Op de juiste manier in deze houding staan, zal eerst een beetje onnatuurlijk aanvoelen, maar het went snel. Beloofd!

VIER HOEKEN VAN DE VOET

Zoek balans in de pose door je twee voeten even krachtig in de mat te drukken. De meeste mensen hebben de neiging om één voet harder in de mat te drukken: dat is normaal. Voel! Welke voet druk je het diepst in de mat? Druk je meer met de binnen- of met de buitenkant? Word je bewust van deze patronen en doorbreek ze.

Een handige tip: druk altijd de vier hoeken van je beide voeten gelijkmatig in de mat. Start met de bal van je grote teen. Vervolgens druk je de binnenzijde van de hiel, gevolgd door de bal van de kleine teen en de buitenzijde van de hiel in de mat. Je merkt meteen dat dit een prima manier is om steviger en stabiel in de pose te staan.

- 1 Zet je voeten op heupbreedte. Je tenen wijzen recht naar voren. Let op: géén Charlie Chaplin-voeten! Een minimale buitenwaartse draaiing met de voeten kan, afhankelijk van de botstructuur in je heupen.
- 2 Zet gelijke druk op beide voeten: doe de truc met de vier hoeken van de voet.
- 3 Zorg voor een milde spierspanning in de benen.
- 4 Duw je liezen naar je rugzijde.
- 5 Houd je staartbeentje laag.
- 6 Maak lengte in je flanken.
- 7 Duw je schouders naar achteren.
- 8 Houd je armen langs je lichaam.
- 9 Draai je duimen naar buiten.
- 10 Spreid je vingers.
- 11 Open je keel en duw je kin iets naar binnen.
- 12 Adem in en maak lengte in je rug.
- 13 Adem uit en duw je voeten in de grond, vanuit je bekken.

TIP VAN DE TEACHER:

Tadasana is de maatstaf voor elke andere yogapose.

Probeer op de yogamat altijd zo veel mogelijk *tadasana* te benaderen. Dat doe je door de **principes van *tadasana*** te volgen:

- lengte in de flanken
- je schouders niet laten hangen
- stabiliteit door evenwichtig beide voeten in de grond te duwen.



LOVE & EXPAND

Ben je verliefd? *Lucky you!* Niet (meer) verliefd? Denk dan even terug aan de tijd toen je verliefd was. Beeld je nu in dat *the object of your affection* de kamer binnenwandelt. Wat voel je? Je krijgt een gloed, van binnenuit. Je maakt je flanken langer waardoor je rug rechter wordt. Zo komt er meer ruimte in je borstkas.

Bedenk nu hoe je stress ervaart. Het tegenovergestelde gebeurt: verkorte flanken, een gekromde bovenrug, je laat je hoofd hangen, spanning in je borstkas. Herkenbaar? Pas het principe van de lange flanken dus zeker toe in alle houdingen.

Yoga wil de patronen die gepaard gaan met stress doorbreken. Na rolschaatsen en strandballen ga je nu aan de slag met bretels. Imaginaire bretels, weliswaar.

TIP VAN DE TEACHER:

Houd steeds de juiste afstand tussen benen en handen. Die juiste afstand inschatten is voor beginners niet vanzelfsprekend. Experimenteer er even mee:

- juiste afstand = balans tussen gevoel van evenwicht en vrijheid
- te dicht bij elkaar = meer evenwicht, minder vrijheid
- te ver uit elkaar = meer vrijheid, minder evenwicht.

Nog een tip! Je vindt de juiste afstand als je, zonder je voet te verplaatsen, van de neerwaarts kijkende hond overgaat naar de hoge plank.

'De eerste keren dat ik een neerwaarts kijkende hond uitvoerde, ai ai ai! Een rusthouding, zei mijn leraar. Maar mijn lichaam gaf me toch een ander signaal. Intussen heb ik de pose wel onder de knie en vind ik ze zelfs leuk om te doen. Vooral die "wandelende hond", wisselen van het ene been naar het andere, een beetje de vrolijke hond spelen op de yogamat... Grappig!' — Evy



ADHO MUKHA SVANASANA

Neerwaarts kijkende hond / *Downward facing dog*

Deze houding komt in bijna alle yogastijlen voor. De pose is best pittig, je zult merken dat ze na een tijdje toegankelijker wordt (mits een correcte uitlijning, uiteraard). Het bijzondere aan deze houding? Bijna alle spieren in je lichaam worden aangesproken. Bovendien stretch je er je schouders mee, waardoor ze krachtiger worden.

Bij *adho muka svanasana* steun je op je handen en je voeten. Je lichaam vormt een omgekeerde letter V (zeg maar, een driehoek). Wel even opletten: spanning in je schouders kan resulteren in overbelasting voor je polsen. Daarom is een juiste uitlijning van cruciaal belang!

- 1 Ga zitten op handen en knieën.
- 2 Plaats je handen recht onder je schouders op de mat. Je knieën staan recht onder je heupen.
- 3 Krul je tenen in de mat.
- 4 Adem uit en breng knieën en bekken omhoog.
- 5 Buig mild door je knieën en houd je bekken hoog.
- 6 Strek je armen.
- 7 Draai je bovenarmen naar buiten.
- 8 Strek je armen, vanuit je hart, voorwaarts in de mat.
- 9 Strek je liezen, vanuit je hart, omhoog en naar achteren.
- 10 Blijf tot vijf ademhalingen lang in deze pose. Rustig opbouwen is hier de boodschap!

CORRECT



TE VER



TE DICHT





CORRECT



FOUT



CORRECT



FOUT



CORRECT



FOUT

TIP VAN DE TEACHER:

- Pijn aan je polsen? Leg er een opgerolde handdoek onder.
- Een bolle rug vermijden? Buig zachtjes door je knieën. Hierbij hoeven je hielen de grond niet te raken. Zet ze wel op een rechte lijn – draai ze dus niet naar buiten of naar binnen.



'Aan het begin van mijn yoga-carrière wist ik eigenlijk niet goed wat ik deed. Ik aapte gewoon de leraar na. De flow kunnen volgen en niet te veel opvallen, meer wilde ik niet als onervaren yogastudentje. Maar dat resulteerde al snel in problemen met mijn rechterpols. Ik deed duidelijk iets verkeerd. Dankzij Joachim weet ik nu wat ik moet doen, hoe ik het moet doen en waarom. De bedoeling van het online platform en van dit boek is om ook bij jou zo veel mogelijk blessures te voorkomen. Goed onderbouwd, op een degelijke manier de verschillende yogaposes uitleggen, zodat je – net als ik – enkel de fun ervaart (en geen pijn)!' — Evy

BELANGRIJK

HOUD JE POLSEN GEZOND!

Mensen kunnen – letterlijk en figuurlijk – alles naar hun hand zetten en dat maakt hen uniek. Een omhelzing, een helpende hand, dagelijkse handelingen... Je handen zijn goud waard.

Bij elke yogales keer je als het ware terug naar je roots als viervoeter. In verschillende houdingen gebruik je de vier ledematen als steun. Vergeet dus niet om je polsen correct op de mat te plaatsen. Het trucje? Maak van je handen een gewelf, dat is de perfecte manier om gewicht te dragen en te verdelen. Kijk maar naar de natuurlijke bruggen in de Grand Canyon of naar de Arc de Triomphe in Parijs: ze zijn het beste bewijs dat een gewelf een ingenieuze manier is om druk gelijk te spreiden.

Ook ons lichaam heeft gewelven. Zo is je wreef een gewelf dat het gewicht van je lichaam gelijk verdeelt over je voet. Heb je platvoeten? Dan mis je deze structuur, waardoor krachten samenkomen op één punt, in plaats van verspreid over je volledige voet. Dit verhoogt je kans op gewrichtsproblemen. Maar je kunt de natuur ook een handje helpen! Telkens als je op je handen steunt op de yogamat, zet je ze niet plat op de mat, maar vorm je er een gewelf mee. Zo vermijd je een te grote druk op je polsen.

HOE MAAK JE EEN GEWELF MET JE HANDEN?

- 1 Plaats je handen op schouderbreedte (beginners: iets breder mag ook).
- 2 Spreid je vingers gelijkmatig.
- 3 Richt je wijsvingers recht naar voren, evenwijdig met de zijkanten van de mat: dit zorgt voor een gelijke druk in het polsgewricht.
- 4 Klauw elke vingertop in de mat met evenveel druk.
- 5 Duw de basis van al je vingers in de mat. Richt je aandacht hier vooral op de basis van de wijsvinger.
- 6 Pas deze techniek consequent toe en je polsen zullen je dankbaar zijn voor de vrijgekomen ademruimte!

REEKS I: Breathe & move

Klaar voor je eerste yogareeks? Een zware dag achter de rug? Nood om even bij te tanken? Of gewoon zin in een leuke yogasessie? Kom op je matje, doe deze reeks en leg het stresskonijn binnenin jezelf (even) het zwijgen op. Elk ogenblik van de dag is geschikt voor deze sessie. *Breathe, move & smile...*

1 *Sukhasana*

De gemakkelijke houding

Tune twee minuten (of langer) in.



2 *Cat / cow*

Herhaal de oefening vijf maal.



3 *Adho mukha svanasana* **Neerwaarts kijkende hond**

Blijf een vijftal
ademhalingen in
deze pose.



4 *Bhujangasana* **met spinnenpoten** **De cobra**

Blijf een vijftal
ademhalingen in
deze pose.



5 *Tadasana* **Berghouding**

Blijf een vijftal
ademhaling in deze
pose



6 **Staande uitstrekking met zijwaartse stretch**

Blijf een vijftal
ademhalingen in
deze pose en wissel
dan van kant.



7 *Surya namaskar Zonnegroet A*

Herhaal de reeks drie tot vijf maal.



8 *Uttanasana / Staande voorwaartse buiging*

Blijf een vijftal ademhalingen in deze pose.



9 *Parsvakonasana Verlengde zijwaartse hoekhouding*

Blijf een vijftal ademhalingen in deze pose en wissel dan van kant.



10 *Balasana*

De houding van het kind

Blijf een tiental ademhalingen in deze pose.



11 *Salabhasana Sprinkhaan*

Blijf een vijftal ademhalingen in deze pose.



12 *Sukhanasana twist Gemakkelijke houding met torsie*

Blijf een vijftal ademhalingen in deze pose en wissel dan van kant.



13 *Savasana*

De lijkhouding

Blijf twee minuten (of langer) in deze pose.

